KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH KEDENG CLUB DIKLAT SEPAKTAKRAW PPLP SUMBAR

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH

DORI HENDRA SAPUTRA

NIM : 03592

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Club Diklat Sepaktakraw PPLP Sumbar
Nama	:	Dori Hendra Saputra
Nim	:	03592
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra. Darni, M.Pd	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Nip. 19601225 198403 2 001	Nip. 195911211986021006

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd

NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	**: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Club Diklat Sepaktakraw PPLP Sumbar**
Nama	**: Dori Hendra Saputra**
BP/NIM	**: 2008/03592**
Program Studi	**: Penjaskesrek**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**

Padang, 18 juli 2012

Tim Penguji

Nama		**Tanda Tangan**
Ketua	**: Dra. Darni, M.Pd**	
Sekretaris	**: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**	
Anggota	**: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd**	
Anggota	**: Drs. Zalfendi, M.Kes**	
Anggota	**: Drs. Ali Asmi, M.Pd**	

"Dan seandainya semua pohon yang ada dibumi dijadikan pena, dan lautan dijadikan tinta, ditambah lagi tujuh lautan sesudah itu, maka belum akan habislah kalimat-kalimat Allah yang akan dituliskan, sesungguhnya Allah mahaPerkasa lagi Maha Bijaksana"

(QS. Lukman: 27)

Jalan panjang dan berliku, penuh halangan dan rintangan yang mengiringi penulisan skripsi ini tlah membuatku bertambah yakin akan kebesaranNya,..
Tak mudah kuraih ini semua, kusadari itu, bercucuran keringat pada tahun pertama, curahan airmata saat suka dan duka, pengorbanan moril dan materil di tahun terakhir, pahit manis perjalananku di kampus ini, sangat ku syukuri dan kunikmati

Terimalah karya ini sebagai suatu persembahan untuk Kedua orang tuaku tercinta....Ijab dan Asmawinar,...ini anakmu..mencoba memberikan yang terbaik untukmu. Betapa diri ini ingin melihat kalian bangga padaku...betapa tak ternilai kasih sayang dan pengorbanan kalian padaku... maaf bila selama ini aku anak yang nakal dan tidak mendengar apa kata orang tua. Dalam hati ini aku sayang sama kalian.untuk Adikku, Yanti Putri dan Pungki Andriani.....terima kasih atas dukungan kalian merupakan motivasi bagi diriku atas pencapaian semua ini,

Keluarga adalah orang-orang yang paling kusayangi.

Buat yang terkasih (Deni Arisusanti/Mhea) engkau merupakan seberkas cahaya yang menerangiku diwaktu gelap, dan juga setetes embun pelepas dahagaku
Hanya karya inilah yang bias kupersembahkan buatmu.

Terimakasih buat..

Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Willadi Rasyid. M.Pd yang telah membimbing saya dalam proses perancangan dan pembuatan

skripsi ini, dan terimakasih kepada seluruh dosen Pendidikan Olahraga beserta stafnya.

Buat teman-teman seperjuanganku D 08 PGSD Penjas...

Buat gaek yg slalu manelfon den, sandy, oky, gian, tata, yoga, ria, lusi terimakasih buat kalian semua.....

Dan buat kwn-kwn yg sdang manyusun, cipto, alex, yogi, cabiek susun lah karateh tu lae, buat dodi agusfendi kuliah lah kau lai jan poker c karajo kau jan mangguluong juo lae... Semangaatt...

Buat anak-anak L.A, Andre, boring, nando, isep, gani, moyan anton, arif, iir nanti den d TKP muo plang den jak kampuz bontau lai le...

Trimakasih atas semua do'a dan dukungannya....

I Miss U All.....

By..Dori Hendra Saputra

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2012

Yang menyatakan

Dori Hendra Saputra

ABSTRAK

DORI HENDRA SAPUTRA. (2012). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan SmashKedeng Club Diklat Sepaktakraw PPLP Sumbar.

Masalah dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dan *smesh* kedeng. *smash* kedeng merupakan jenis smash dalam sepaktakraw yang dilakukan dengan kaki dan posisi awal bola berada di atas bagian samping depan pemain Berdasarkan studi pendahuluan, penulis menemukan masih banyaknya kemampuan *smash* kedeng yang tidak berhasil. Hal ini terjadi karena berbagai faktor yang mempengaruhinya.Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap kontribusi dari faktor yang mempengaruhi terhadap kemampuan *smash* kedeng seseorang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah daya ledak berkontribusi positif terhadap kemampuan *smash* kedeng.

Jenis penelitian yang digunaka adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet sepaktakraw yang ada pada PPLP Sumbar. Sampel dari penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. sebanyak 25 orang. Analisis data yang digunakan adalah prosedur statistik korelasi sederhana (*r product moment*). Untuk mengukur setiap variabel digunakan instrumen yang sesuai. Untuk daya ledak otot tungkai dilakukan tes *vertical jump*, sedangkan untuk *smash* kedeng dilakukan dengan tes ketepatan *smash.*

Hasil penelitian terdapat hasil sebagai berikut kontribusi daya ledak otot memiliki kemampuan terhadap *smash* kedeng sebesar 0,34 dimana dengan menggunakan rumus uji t untuk pengujian signifikansi maka didapat hasil t_{hitung} (1,73) > t_{tabel} (1,71) sehingga hubungan kedua variable signifikan, dengan kontribusi sebesar 11,51% terhadap kemampuan *smash* kedeng pada atlet sepaktakraw PPLP Sumbar.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul

"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Club Diklat Sepaktakraw PPLP Sumbar"

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Dra. Darni, M.pd selaku pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Willadi Rasyid, Mpd selaku pembimbing II yang telah bersedia membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini, serta memberikan saran dan solusi terbaik demi kelancaran pelaksanaan skipsi ini.
5. Bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs. Zalfendi, M. Kes, Drs. Ali Asmi, M.Pd, Selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, nasehat, dan ide-ide kratif yang bermanfaat bagi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Pihak Pemerintahan provinsi sumatera barat, Dinas Pemuda dan Olahraga yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian yang melibatkan atlit dalam pengambilan data penelitian.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua (Ayahananda ijap, Ibunda Asmawinar), kakak-kakaku dan adik-adiku yang telah memberikan dukungan moril serta materil dan bimbingan do'a yang tulus kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Trimakasi buat (D) yang telah banyak membantu baik dari segi moril dan materi dalam menjalani penyelesaian skripsi ini.
10. Dan juga tak lupa kepada teman-teman seperjuangan di kost patenggangan yang telah banyak membantu dan juga motifasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/Ibu berikan menjadi amalan ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari-Nya Amin. Dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekeliruan, oleh karna itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran guna kesempurnaan skripsi ini. Kritikan dan saran yang telah diberikan penulis ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amin.

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iii

DAFTAR TABEL v

DAFTAR GAMBAR vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Pembatasan Masalah 6
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori 9
   1. Hakikat Sepak Takraw……. 9
   2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai …….. 13
   3. Hakikat Smash Kedeng Sepak Takraw …….. 17
B. Kerangka Konseptual 20
C. Hhipotesis 20

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenos Penelitian 21
B. Tempat dan Waktu Penelitian 21
C. Populasi dan Sampel 21
   1. Populasi 21
   2. Sampel 22

D. Jenis dan Sumber Data 22
1. Jenis Data 22
2. Sumber Data 23
E. Teknik Pengupulan Data 23
F. Instrumen Penelitian 23
G. Teknik Analisis Data 26

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 29
B. Pengujian Analisa Data 32
C. Pembahasan 33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 35
B. Saran 35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Populasi 22
2. Sampel Putra 22
3. Distribusi Frekuensi Hasil Smash Kedeng 29
4. Distribusi frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai 31
5. Uji Normalitas Variabel Smash Kedeng dan Daya Ledak Otot Tungkai 32
6. T Table 44

DAFTAR GAMBAR

1. Otot Tungkai Nampak dari Depan 15
2. Otot Tungkai Nampak dari Belakang 16
3. Kerangka Konseptual 20
4. Tes Vertical jump 24
5. Lapangan Sepak Takraw untuk tes Smash kedeng 26
6. Hsil Daya Ledak Otot Tungkai 30
7. Hsil Smash Kedeng 31
8. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Raihan 48
9. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Loncatan 49
10. Pelaksanaan Tes Smash Kedeng 50

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Tungkai 38
2. Data Mentah Smesh Kedeng 39
3. Data Kedua Variabel 40
4. Uji Korelasi 41
5. Uji Signifikansi 42
6. T Table 43
7. Nilai Kritis L Untuk Uju Lilliefors 44
8. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z 45
9. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan Raihan 47
10. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan Loncatan 48
11. Pelaksanaan Tes Smash Kedeng 49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan Olahraga dan seni di Indonesia merupkan wadah untuk menampung aspirasi generasi muda, yang dapat menimbulkan kreativitas yang tinggi. Hal ini apabila dibina dan diarahkan akan menjadi aktivitas yang bermanfaat dan berguna bagi dirinya sendiri dan dapat menunang pembangunan bangsa. Dalam Undang-Undang Sistem keolahragaan No 20 (2005:2) dijelaskan bahwa:

> "Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa tujuan keolahragaan nasional dapat diwujudkan melalui pengembangan dan pembinaan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, berkesinambungan dan terpadu. Di samping itu pelaksanaannya perlu adanya pengawasan dan pengelolaan pelatih serta pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan.

Olahraga prestasi yang dimaksud disini adalah olahraga yang dibina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kopetisi untuk mencapaiprestasi dengan dukungan ilmu pengetehuan dan teknologi keolahragaan.

Di antara pengembangan dan pembinaan cabang olahraga tersebut yang merupakan olahraga prestasi yaitu sepaktakraw. Permainan sepaktakraw ini begitu popular dan juga disenangi oleh banyak orang mulai dari kalangan anak-anak usia dini, remaja, dewasa bahkan orang tua, dengan tujuan yang berbeda-beda seperti untuk mengisi waktu senggang, sebagai rekreasi, meningkatkan kebugaran jasmani dan mencapai prestasi.

Dewasa ini permainan sepaktakraw tidak lagi dimainkan dengan bola terbuat dari rotan melainkan sudah memakai bola yang terbuat dari fiber (Synthetic Fiber). Sepaktakraw yang merupakan asli Bangsa Indonesia sudah sewajarnya dapat dibanggakan karena olahraga ini kian populer dan menjadi salah satu cabang yang kerap dipertandingkan pada skala regional, nasional, maupun internasional yang pada gilirannya dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Perkembangan sepaktakraw sangat progresif, dilihat dari adanya kejuaraan-kejuaraan dunia dimana jumlah negara yang ikut serta semakin meningkat. Australia dan Amerika Serikat merupakan negara dari beberapa negara di luar Asia yang tidak pernah absen dalam kejuaraan dunia.

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga sepaktakraw. Perbedaan ini tentunya akan memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga sepaktakraw dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik. Agar seorang pemain atau atlet dapat mensmash bola dengan baik dan tepat sasaran seperti yang diinginkan,

banyak faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya adalah : daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, kecepatan reaksi, kekuatan, letak kaki tumpu, ayaunan kaki, kecondongan badan dan perkenaan kaki pada bola.

Tujuan pembinaan sepaktakraw ini adalah untuk mencapai prestasi bagi siswa dari berbagai daerah yang berbakat dan mempunyai minat dalam bidang olahraga sepaktakraw serta memiliki motivasi dalam latihan. Saat ini yang aktif ikut berlatih sepaktakraw berjumlah sebanyak 25 orang siswa.

Untuk menjadi seorang pemain atau atlit sepaktakraw yang baik dan berpretasi banyak faktor yang berkait antara satu dengan yang lainnya diantaranya adalah persiapan kondisi fisik, mental, emosional, pelatih, sarana dan prasarana serta keseriusan organisasi. Di samping itu yang tak kalah pentingnya adalah keterampilan dan kemampuan teknik dasar dalam sepaktakraw seperti passing, mengontrol bola, dan menyundul bola dengan kepala.

Untuk dapat memperoleh kemenangan dalam permainan sepaktakraw, pemain harus bisa memasukkan bola ke lapangan lawan dengan cara mensmesh dengan baik sehingga mendapat angka atau poin, untuk itu perlu kerja sama yang baik antar pemain dan juga mampu menahan serangan dari lawan sehingga lawan tidak dapat membuat angka atau poin dan mengembangkan permainanya.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa membuat angka atau poin banyak cara yang dapat kita lakukan seperti : servis yang keras, tajam, terarah dan melakukan smash baik dengan smash kedeng, gulung dan kepala serta melakukan gerakan-gerakan menipu lawan. Gerakan menipu lawan adalah saat pemain depan mengambil ancang-ancang untuk melakukan smash dan tiba-tiba pemain lawan

kelihatan untuk memblok pemain depan bisa saja melakukan menipu lawan dengan menggunakan telapak kaki atau kepalanya.

Diklat sepaktakraw PPLP Padang Sumbar merupakan salah satu tempat penyaluran bakat yang bertujuan untuk membina siswa-siswa yang berbakat dalam bidang sepaktakraw melalui didikan dan pelatihan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, berkesinambungan dan terpadu serta pengawasan, pengelolaan pelatihan dan pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan. Latihan dilaksanakan setiap hari selain hari kamis dari jam 15.oo sampai selesai, tempat latihan dilaksanakan di gor diklat PPLP itu sendiri.

Club diklat sepaktakraw PPLP Sumbar ini sering mengikukti pertandingan sepaktakraw antar diklat ke luar daerah, hasilnya cukup baik namun belum mencapai prestasi yang diharapkan di tingkat diklat hanya mencapai semi final sudah mengalami kegagalan. Berdasarkan pengamatan di lapangan, penerapan smash dalam pertandingan kurang akurat, baik dalam melakukan smash maupun hasil smash, karena masih adanya beban untuk melakukan smash, sehingga hasil dalam pertandingan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Kegagalan smash kedeng bagi atlit PPLP Sumbar diduga ada beberapa faktor seperti : Kurangnya lompatan sesuai dengan keperluan untuk melakukan smash, ragu-ragu dalam melakukan smash, pemain tidak menentukan kemana smesh akan diarahkan, teknik, koordinasi, kecepatan, kelenturan, kekuatan.

Berdasar pengamatan di atas maka penulis ingin melakukan suatu penelitian apakah kegagalan tersebut disebabkan oleh kemampuan/ketepatan smash dikaitkan dengan kemampuan fisik diantaranya daya ledak otot tungkai dan

ketepatan smash kedeng.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasikan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Koordinasi mata-kaki.
3. Kecepatan reaksi.
4. Letak kaki tumpu.
5. Ayaunan kaki.
6. Kekuatan.
7. Kecondongan badan dan perkenaan kaki pada bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi masalah tentang :

Daya ledak otot tungkai .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan smash kedeng sepaktakraw siswa PPLP Sumbar ?
2. Seberapa besar kontribusi antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan dan ketepatan smash kedeng sepaktakraw siswa PPLP Sumbar ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Daya ledak otot tungkai Club diklat sepaktakraw PPLP Sumbar.
2. Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smas kedeng Club diklat sepaktakraw PPLP Sumbar.

F. Manfaat Penelitian

Semoga penelitian ini nantinya bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai pembina olahraga sepaktakraw siswa PPLP Sumbar dalam meningkatkan prestasi pemainnya dalam suatu pembinaan.
3. Peneliti sendiri, untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta mengaplikasikan ilmu yang telah peneliti peroleh.
4. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai masukan bahan bacaan serta referensi dalam penelitian selanjutnya.
5. Dinas terkait sebagai bahan pertimbangan dan masukan demi kelancaran dan peningkatan pengembangan, pembinaan olahraga prestasi sepaktakraw khususnya PPLP Sumbar